

健康スペシャルクッキング！もんべつ天使のレシピ



ほっけの彩り野菜包み

■材料(1人分)

- ほっけ干物・・・60g～70g
- とうもろこし・・・1/4本
(実を包丁でこそげとる)
- アボカド・・・20g (薄切り)
- トマト・・・30g (薄切り)
- レモン汁・・・小さじ1強
- 粗挽き黒コショウ・・・少々
- A {
 - しょうがすりおろし・・・小さじ1/2
 - にんにくすりおろし・・・小さじ1/4
 - 酒・・・小さじ1
 - バター (お好みで)

ほっけの干物の新しい食べ方を提案！
ほっけの塩分を利用して、体に優しい野菜と一緒に食べられるように工夫！
旬の食材を活かした、夏向きのレシピです。

■作り方

1. ほっけにAをなじませる。
2. オープン用シート又はアルミホイルにAをのせ、アボカド、トマト、とうもろこしの順にのせる。
レモン汁、黒コショウ少々をかけ、ホイルの口をとじる。
3. 200℃に予熱したオーブンで15分加熱する。

エネルギー:163kcal たんぱく質:12.7g 脂質:8.4g カルシウム:102mg 食物繊維:2.3g 食塩:1.0g



牛肉とかぼちゃのインド風きんぴら

■材料(4人分)

牛肉薄切り肉(赤身)・・・50g(細切り)
 かぼちゃ・・・・・・・・・・150g(細切り)
 アスパラ・・・・・・・・・・2本(斜め薄切り)
 にんにくすりおろし・・・・・・・・小さじ1/2
 しょうがすりおろし・・・・・・・・小さじ1
 カレー粉・・・・・・・・・・小さじ1
 ウスターソース・・・・・・・・小さじ2
 黒コショウ・・・・・・・・・・少々
 サラダ油・・・・・・・・・・小さじ2
 すり白ごま・・・・・・・・・・小さじ1

かぼちゃと牛肉のきんぴらを
 スパイス、香味野菜と、比較的
 塩分が控えめなウスターソース
 で味付け。
 よりかぼちゃの甘みがひきたつ
 レシピです。

■作り方

1. フライパンにサラダ油を入れ熱し、牛肉、にんにく、しょうがを入れ、肉の色が変わるまで炒める。
2. かぼちゃ、アスパラを加え、かぼちゃに火が通るまで炒めたら、カレー粉、ウスターソースを入れ、黒コショウで味を調える。
3. 器に盛り付け、すりごまをふる。

エネルギー:88kcal たんぱく質:3.7g 脂質:3.8g カルシウム:18mg 食物繊維:1.8g 食塩:0.3g



緑茶混ぜごはん

■材料(4人分)

温かいごはん・・・4膳分(1人120g)
 煎茶・・・・・・・・・・小さじ1と1/2
 ちりめんじゃこ・・・・・・・・大さじ2
 ゴマ油・・・・・・・・・・小さじ2
 白いりゴマ・・・・・・・・大さじ1/2
 たくあん・・・・・・・・・・20g

茶葉を食べる
 驚きの混ぜごはん!
 カテキンに
 血液サラサラの効果。

■作り方

1. たくあんは粗いみじん切りにする。
2. 小さめのフライパンにごま油、ちりめんじゃこを入れ、弱火でカリカリになるまで熱する。
3. ボウルに温かいご飯を入れ、(1)、(2)、緑茶、ゴマを入れて混ぜる。

エネルギー:235kcal たんぱく質:4.3g 脂質:3.1g カルシウム:35mg 食物繊維:1.0g 食塩:0.3g